

---

સ્વ. પૂજ્ય માતૃશ્રી શિવકોર ઠાકોરદાસના સ્મરણાર્થ



છગનલાલ ઠાકોરદાસ મોદી

---

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય  
અમદાવાદ  
સંગ્રહ નં. ડી.બી.સી.સી.સી.સી.

૧૨૫૦૩

૨

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ ગુજરાતી કૉપીરાઈટ વિભાગ ]

અનુક્રમાંક ૧૨૧૦૩ વર્ગીક

પુસ્તકનું નામ બાદશ

વિષય ૨-૧૬

# બોધક

## માતા.

પૃથ્વી ઉપરની અનેક બાપાઓના શબ્દભંડોળમાં મધુરમાં મધુર શબ્દ માતા એ છે; દુનિયા માતાઓને માનનીય ગણે છે, અને તેથી આખી દુનિયા માતાઓને ઘણે ભાગે અભિવંદન કરે છે-પૂજે છે; લીન્કનની માતા નાન્સી હેન્કસ, પરમ વંદનીય હાદામાઈ નવરોજીજીની માતા, માતાઓરફ પ્રજાની માતા ભલી રાણી વિક્ટોરિયા ઇત્યાદિકના દાખલા મોજુદ છે.

માતાઓ સંબંધે વાર્તાઓમાં અનેક વખત લખવામાં આવ્યું છે, કહેવામાં આવ્યું છે, ગાવામાં આવ્યું છે, તેનું વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે, અને તેના સંબંધે કવિઓએ મધુર કવિતાઓ બનાવી છે. આવું અનેક પ્રસંગે અને અનેક વખત સાંભળવાથી દુનિયા કંટાળી ગઈ હશે એમ કદાચ તમે ધારશો; પરંતુ તેમ થયું નથીજ ને થતું નથી, કેમકે માતા એ બાપામાં જુનામાં જુનો શબ્દ છે એટલુંજ નહીં, પણ તે નવામાં નવો-જીવતો જોધ શબ્દ છે.

માણસ માત્રના હૃદયમાં પોતાની ધર્મપત્નીના કરતાં પણ માતા વધારે ઊંડી લાગણી પેદા કરે છે; જે સ્ત્રીએ તેને પેદા કર્યો ને ઉછેર્યો છે તે તેના હૃદયને, ખીજે કોઈ માણસ કે સ્ત્રી કદી પણ વળગી શકે તેના કરતાં વધારે વળગેલી રહે છે.

તમે મને તે હો-મને તેવી સ્થિતિ તમે ભોગવતા હો-તો પણ તમારી મોટામાં મોટી-કિમતીમાં કિમતી મિલકત તમારી માતા છે.

ફરક કોમમાં મહાનમાં મહાન બક્તિઓ તેની માતાઓ છે; જે કોમ પોતાની માતાને વધારેમાં વધારે આદરનીય-પૂજ્ય ગણે છે તે મોટામાં મોટી કોમ છે. કોઈ પણ કોમમાં માતૃત્વને જેઓ વધુમાં વધુ માન આપે છે તે

તેને માટે પૂર્ણ ભાવ દર્શાવે છે તેઓજ ખરા મહાન્ પુરુષો છે. એક સ્ત્રી માતા થાય છે ત્યારે તે જે કાર્યો કરે છે તેના કરતાં કોઈ આગળ વધી શકતું નથી કે કદી પણ આગળ વધશે નહીં.

જેમણે આપણા ઉપર કૃપા દર્શાવી હોય છે તે ઉપકાર કર્યા હોય છે તેમને આપણે બૂલી જઈ શકીએ છીએ, અને બૂલી જઈએ છીએ, પરંતુ જે માતાએ રનેહ અને આત્મભોગના આપણી અંદરના પ્રકાશ બહાર ખાડ્યા છે, તે માતાને આપણે કદી બૂલી જઈ શકવાના નથી.

તમારી માતાને તમે છેલ્લા ક્યારે મળ્યા હતા? તેમના ઉપર પત્ર છેલ્લે તમે ક્યારે લખ્યો હતો? તે જો તમને દુનિયામાં મૂકીને સ્વર્ગવાસ પામ્યા હોય તો તેને કેટકેટલી વાર યાદ કરો છો કે તેના સંબંધના વિચાર કરો છો? તમારી માતા ગર્વથી તેનું આખું શરીર ધમકારા મારતું તેવી સ્થિતિમાં તમને ગાઢ આલિંગન સાથે દાખીને રાખતી, અને રનેહ અને માયાભર્યા હર્ષનાં આંસુ તેમની આંખમાં ભરાઈ આવતાં, તમારે શ્વાસોચ્છ્વાસ ધારી ધારીને જોતી, અને તમારી છાતી જરા પણ ધમકતી તો કલાકના કલાક સુધી તમારી સંભાળ માટે ઉગ્રગરા કરતી, તે સમયને અને તે કાળજીનેજ, તમે હાલ જેવા છો અગર કદી પણ જેવા થવાની તમે આશા રાખતા હો, તે આમારી છે એ બાજતનો ખ્યાલ તમને આવે છે? વિચાર કરો કે તે સમયમાં રાત અને દિવસ ચિંતાતુર સ્થિતિમાં અને અનેક આત્મભોગો આપીને તે તમને પોતાનાં લુગડાં ઓઢાડી બાથમાં ને છાતી સરસી કેવી રાખતી હતી. તમારા બાળપણમાં પોતાના હાથમાં કે ખોળામાં એક અજબ નાનો જીવ નિરાધાર પ્રાણી જેવો રહેલો હતો તે વાત તમારી માતા કદી વિસરી જતી નથી.

કદી પણ જે નિષ્ફળતા તમારા ઉપર દખાણુ કરવા માંડે; કદી પણ જે મિત્રો તમારાથી દૂર ખસતા જાય; કદી પણ જે તમારી સ્વેચ્છાની મહાન્ મૂર્તિ નમવા કે સુકાવા માંડે; તો તેવે વખતે તમારી માતાને તમે યાદ કરો અને તમારે માટે જે આદર્શો તેણે મનમાં ધારેલા હતા તેને અનુસરીને તમારૂં વર્તન રાખો.

આજના દિવસનું કામ કરવા સારૂ બાથ બિડવા તમે તૈયાર થઈને જાઓ તે વખતે તમારી માતાને વંદન ને નમન કરો, અને તે પૂરો થાય કે તમારા હાસ્યવદનથી તેમના મુખાર્ચિન્દને પ્રફુલ્લિત કરો, તેમની ચિંતા અને કાળજી દૂર કરો, તેમના મનનું શાન્ત્વન કરો. તે બહાર ગામ હોય તો તમારૂં ગમે તેવું અગત્યનું કામ બગડતું હોય તો પણ પહેલાં તેમને પત્ર લખો; તમારે ઘણી લાંબી મુસાફરી કરવી પડે તેમ હોય તો પણ તેની પાસે વખતો વખત જાઓ અને તેને મળો; અને જો તે આ દુનિયામાં ન હોય તો તેમનું સ્મરણ કરીને તેમનાં ચિંતાર અને વચનોને અનુસરીને વર્તો તથા ઉત્સાહી બનો, અને એ રીતે તેમના મનમાં તમે જેવી આશાઓ એક વખત ઉત્પન્ન કરેલી તેવી આશાઓ ફળિમૂત કરી તેમના આત્માને શાન્તિ અર્પો. અસ્તુ.

---

પાછળથી વારસા તરિકે માલમિલકતની લાંબી યાદી સુપરત કરવા કરતાં બાળકો તથા છોકરાંઓને કરકસરની ટેવો પાડવી એ વધારે મહત્વનો, લાભદાયી અને યોગ્ય વારસો છે.

---

## દષ્ટિ સંરક્ષણ.

આંખને માટે બેદરકારી નેટલી રહે છે તેટલી શરીરના બીજા કોઈ પણ ભાગને માટે કદાચ રહેતી નથી. ખરૂં જોતાં તે શરીરનું એક ધણું અગત્યનું અંગ છે. આંખ વગરનો-જેની આંખો ગઈ હોય-તે માણસ લગભગ નિરાધાર છે, અને તે પોતાના સ્નેહીઓ તથા સગાંસંબંધીઓને ત્રાસ રૂપ અને બોજા રૂપ છે. આમ છતાં પણ આંખ જાય છે તે ધણું ભાગે આંખના રોગથી પીડાતા માણસની નિષ્કાળજી અગર પ્રમાદને લીધેજ જાય છે, અને જો પૂરતી સંભાળ ને કાળજી લેવામાં આવી હોત તો તેમ થવાનું કારણ દૂર થઈ શકત.

આંખ એ એક જોવાનું નિર્ણય યંત્ર નથી, પણ મગજ અને તંતુઓની સાથે ધણેજ ગાઢો સંબંધ રાખનારૂં નાણુક અંગ છે. તેટલા માટે આંખના જે કોઈ રોગ થાય છે તેથી આરોગ્યમાં સામાન્ય રીતે બગાડો થાય છે એ આશ્ચર્યની વાત નથી.

જો કે આંખનો ખરેખરો રોગ અગર કોઈ અકસ્માત દૂર કરવાનું હમેશાં બની શકે તેમ હોતું નથી, તોપણ નીચે દર્શાવવામાં આવે છે તેવી સ્થિતિ કે તેવા બનાવોને લીધે આંખને જોર પડે છે ને તે બગડે છે; આમાંના કેટલાક જન્મની સાથેજ લાગેલા હોય છે અને કેટલાક ઉત્તર વયની જાય છે તેમ તેમ લાગુ પડે છે.

એકંદર પ્રમાણમાં ધણા યોડાં માણસની આંખો સંપૂર્ણ રીતે સારી હોય છે, અને સામાન્ય રીતે એવું બને છે કે, આંખના સાધારણુ ઔચાણુને લીધે આંખો બગડે છે તેના કરતાં આંખના-દષ્ટિના કોઈ રોગ કે ખામીને લીધે તે વધારે બગડેલી જણાય છે. આવી ખામીનું કમી જાસ્તીપણું ધણું ભાગે વ્યક્તિની શારીરિક સ્થિતિ તથા તેના તંતુઓના વધતા ઓછા જોર ઉપર આધાર રાખે છે. આંખની સાધારણુ ખામી હોય તે સુધારવાનો પ્રયાસ કર્યા વગર અને તેનાથી પઠતી અડચણ પૂરી સમજના વગર કેટલાંક ચક્રાવી લે છે એવું બને છે ખરૂં. બીજાં કેટલાંકો

ખાસ અડચણ ભોગવ્યા વગર નસોના દાખદખાણથી ખામીઓ સુધારે છે, અને કેટલાંકોને તેમ કરવાથી વધારે ઇજા પહોંચી શકે છે. આંખની કોઈ પણ પ્રકારની પીડા થતી માલમ પડે ત્યારે આંખના ખાસ વૈદ્ય-ડાક્ટર પાસે તે તપાસરાવવી એ સલાહ ભરેલું છે, કેમકે સુધારી શકાય તેવો આંખનો બગાડો તુરત સુધારવો જ જોઈએ.

આંખનો જોવામાં કોઈ વિકારમાં હોય તે પારખી કાઢવું મુશ્કેલ નથી:—તેવો વિકાર હોય ત્યારે તેના મુખ્ય ચિહ્નોમાં આંખની આસપાસ વેદના થવી, માથું દુઃખવું, માલકું જોવું, આંખ મારવી, સુસ્તી લાગવી, આંખમાંથી પાણી ગળવું, ચીપડા આવવા, અને પોપચાં ફુલવા એ છે.

વાંચવાને માટે કે કામ કરવાને માટે પૂરતી સરળતા ન હોય કે ધણી કમી સવડ હોય તો તેથી આંખો ખેંચવી પડે છે ને તે બગડે છે—દાખલા તરિકે દીવાનો કે સૂર્યનો પ્રકાશ જોઈએ તેટલો ન હોય, અગર તે હદ કરતાં ઘણો જાદે હોય, કામ કરતી વખતે ખામી ભરેલી રીતે બેસવાની ટેવ, અથવા આંખને વિસામો આપ્યા વગર તેનો સતત લાંબી મુદત ઉપયોગ—એવાં કારણોથી આંખ જલદીથી બગડે છે. માણસ જે વાંચતી વખતે કે કામ કરતી વખતે જરૂરની કાળજી રાખે, અને નીચે દર્શાવેલા સાદા નિયમોનું ઉલ્લંઘન ન થાય તેમ તજવીજ રાખે તો ઉપર જણાવેલી ખામીઓ કે સ્થિતિ પોતે દૂર કરી શકશે. જેમની આંખો ખામીવાળી હોય તેમણે આ નિયમો પાળવા એ ખાસ જરૂરનું ને અગત્યનું કામ છેજ, પણ તેની સાથે સારી આંખવાળાઓએ પણ તે નિયમો પ્રમાણે વર્તવાની આવશ્યકતા છે, કારણ કે સારી દષ્ટિ નહારી-ખામીવાળી દષ્ટિ થાય એ એકજ પગથિયું છે એ ખાસ લક્ષમાં રાખવું જોઈએ.

### નિયમો—

આંખ ઉપર સામું તેજ આપે તેવી રીતે વાંચવું કે કામ કરવું નહીં, તેમજ સ્થીર ન રહેતાં હાલ્ય કરતો હોય તેવે દીવે કે સંધ્યાકાળના ઝળઝળિયામાં વાંચવું લખવું નહીં.



સૂર્યનો પ્રકાશ સામે આવતો હોય તેમાં અથવા ધણો પ્રકાશ આવતો હોય તેવા દીવાની સન્મુખ બેસીને વાંચવું કે કંઈ કામ કરવું નહીં.

કામ કરતી વખતે કે વાંચતી વખતે દીવાનો પ્રકાશ પાછળથી પડે અગર ડાબી બાજુએથી આવે તેવી રીતે બેસવું; પથારીમાં શરીર ગમે તેમ સંકોચીને પગ પગ અગર ચાલતી ગાડી કે આગગાડીમાં વાંચવું નહીં.

વચમાં વચમાં આંખને આરામ આપ્યા વગર લાંબો વખત સુધી વાંચ્યા કરવું નહીં કે સિવણુ ભરતનું કામ કર્યા કરવું નહીં.

અક્કડ રીતે ટટાર બેસીને, બહુ વાંકા વળી જઈને, કે ડોકી વાંકી રાખીને વાંચવું લખવું નહીં.

વાંચતી વખતે ચોપડી આંખથી ૧૪ ઇંચ એટલે ૨૧-૨૨ આંગળને છેટે રાખવી, અને જે ભાગ વાંચવાનો હોય તે આંખની સન્મુખ રાખવો.

આ થોડીક સૂચનાઓ મુજબ વર્તન રાખવાથી જે માણસની આંખ સાધારણ રીતે સારી હોય તે આંખના દરફનો ભોગ થઈ પડશે નહીં, અને ધણુંખડ પોતાની વચ મોટી પાકટ ને વૃદ્ધ થતાં સુધી પોતાની દષ્ટિનું સાફ સંરક્ષણ કરી શકશે.

આ તો હમેશાં યાદ રાખજો કે માણસને પરમેશ્વરે આંખો આપી છે તે તેની ધણીજ અમૂલ્ય મિલકત છે, અને તેટલા માટે તેનો ઉપભોગ તે ધોરણે કરતા રહેવો જોઈએ.

### કામ કરો.

જો તમો ગરીબ હો તો—કામ કરો.

જો તમો ધનવાન હો તો—કામ કરવાનું ચાલુ રાખો.

જો જેરવાજખી લાગતી જોખમદારી તમારા ઉપર આવેલી લાગતી  
હોય તો—કામ કરો.

જો તમો સુખી હો તો—પહેલાંની માફક કામ કરતાજ રહો.

જો તમને નિરાશા થાય તો—કામ કરો.

જો તમો દિલગીરીમાં ગીરફતાર થયા હો તો અને તમારા બહાલાએ  
તમારા તરફ બેવશાદાર નિવડ્યા હોય તો—કામ કરો.

જો સત્ય ડગમગતું હોય અને વિચાર શક્તિ નબળી પડતી હોય  
તો—કામ કરો.

જો સ્વપ્નામાં જોયેલી વસ્તુ મળી ન હોય અને તમારી આશા  
ભંગ થયેલી જણાય તો—કામ કરો.

તમને જોઈએ તે દુઃખ થતું હોય તેની દરકાર ન રાખી—કામ કરો.

કામ એ દરેક મનુષ્યથી ઉપયોગમાં લઈ શકાય એવો ઉત્તમ ઉપાય છે.

કામ એ માનસિક તથા શારીરિક દુઃખોને દૂર કરી શકે છે.

---

વાવે તેવું લેવું.

કરો અને પામો.

---

## સ્ત્રી વર્ગ માટે

તમને શું પસંદ છે

આ	કે	આ ?
૧ સત્ય	૧ જૂઠું	
૨ ત્રેવડ	૨ હઠ	
૩ નમ્રતા	૩ ક્રોધ	
૪ મર્યાદા	૪ મોહ	
૫ વિવેક	૫ મમતા	
૬ સંતોષ	૬ મત્સર	
૭ સદ્ગર્હ	૭ અગત્ય	
૮ સાદાઈ	૮ અસંતોષ	
૯ સમ્યક્તા	૯ તોછડાઈ	
૧૦ સદ્વિચાર	૧૦ પરનિંદા	
૧૧ માયાળુપણું	૧૧ મદ-મર્વ	
૧૨ ધરની કાળજી	૧૨ કાચરપણું	
૧૩ ભલ્લમણુસાઈ	૧૩ કુવડપણું	
૧૪ આદરસંકાર	૧૪ આત્મસ્તુતિ	
૧૫ નિરભિમાનપણું	૧૫ કુચલી કરવી	
૧૬ કુટુંબ વતસલતા	૧૬ આડંબર-ખોટો	
૧૭ ધરકામની માહિતી	૧૭ ખોટી મ્હોટાઈ	
૧૮ સદાચાર માટે મમતા	૧૮ દયાનો અભાવ	
૧૯ કરકસર-રીતસરની	૧૯ શેડણું રડવાં	
૨૦ છોકરાંનું યોગ્ય પાલણુ	૨૦ જુઠાં સાચાં કરવાં	

## ગૃહિણીના આદર્શ.

- ૨૧ વખતનો સદ્વિપયોગ      ૨૨ આરોગ્ય પર દુર્લભ  
૨૨ દુરાચાર માટે તિરસ્કાર      ૨૨ આરિક કપડાંનો શોખ  
૨૩ ચંચળતા-કામ કરવાની વૃત્તિ      ૨૩ ધરેણીનો હંદ-લાલસા  
૨૪ છોકરાંની કેળવણી પર લક્ષ      ૨૪ ચોખ્ખાઈ-માત્ર બહારની  
૨૫ સ્ત્રી ઉપયોગી બાબતોનું જ્ઞાન      ૨૫ ખોટો ખર્ચ કરવાની ટેવ  
૨૬ સ્વચ્છતા-મનની-તનની-ધરની      ૨૬ કંચુસાઈ-જતાવવાની ને ખરી  
૨૭ પરોપકાર વૃત્તિ-પરઃદુષ્ખંજન      ૨૭ સ્વમાનની હદપાર આકાંક્ષા  
વૃત્તિ  
૨૮ જ્ઞાન મેળવવા અને વધારવામાં      ૨૮ કપડાંની ટાપટીપ અને લાલસા  
સતત લક્ષ  
૨૯ સર્ગાસંબંધી પ્રત્યે ભાવ અને      ૨૯ નકલી સ્વભાવ-નફારી બાબતોમાં  
તેમને માટે કાળજી  
૩૦ સૌભાગ્ય પૂરતો અને રિયતિને      ૩૦ હુકમ-હકુમત ચલાવવાની લાલસા  
અનુસરતો પોશાક ને ધરેણી      અને ટેવ  
વગેરે સદગુણો      વગેરે દુર્ગુણો

ગૃહિણી ગૃહમુચ્યતે  
ખરૂં ધર ગૃહિણી છે.

“ નસાડવા કુસંપને, જગાડવા સુસંપને,  
વધારવાજ જંપને, તું ઝટ લઈ વિચાર રે.”

## સારા દાંત—સાંડું આરોગ્ય.

મનુષ્ય એક વાર બહાર જંગલો વજેરમાં ફરનાઈ પ્રાણી હતું. તે કંદમૂળ અને કાચાં ફળ ખાતો હતો. આવા કઠણ પદાર્થ ખાવાને માટે તે બરાબર આવવા પડતા હતા, અને તેથી તેના દાંત સારી સ્થિતિમાં રહેતા હતા.

માણસે પોતાનો ખોરાક બદલ્યો છે, પણ તે પોતાના દાંતનું બંધારણ અને રચના બદલી શકે એમ નહોતું ને નથી. કઠણ પદાર્થો કરડવા અને ચાવીને ખાવા એ હજી તેનું કામ છેજ, તેને ઘણું કામ કરવું પડે છે, અને તે સારા અને સ્વચ્છ તથા તન્દુરસ્ત રાખવા તેને વખતો વખત સાફ કરવાની જરૂર રહે છે.

હાલના જમાનાનો ખોરાક પોચો હોય છે. જે કામ માટે દાંત બનાવવામાં આવ્યા છે તે કામ હાલ ઘંટીઓ અને રસોઈથી થાય છે. પોચા ખોરાકને લીધે દાંતને ધણીજ થોડી કસરત મળે છે. કઠણ કાચાં ફળ અને કંદમૂળ આવવા કરડવાથી દાંતની છારી ને મેલ જેવા સાફ થઈ જાય છે તેવા પોચા પદાર્થથી થતા નથી. આ કારણને લીધે ‘ટૂથ બ્રશ’ અથવા દાંતણુ વાપરવામાં આવે છે. વનમાં રહેનારાં માણસ કઠણ કાચા દાણા દાંતે કચડીને ખાતાં તેનાથી દાંત સાફ થતા; તે કામ હાલ દાંતણુ ને ‘ટૂથ બ્રશ’ કરે છે.

સારી સ્થિતિમાં રહેલા દાંત ઉપર મીનાના જેવું ઘણું કઠણ પડે હોય છે. આ પદાર્થ આખા શરીરમાં કઠણમાં કઠણ છે. આ મીનાનો ખરાબમાં ખરાબ દુશ્મન એ છારી કે મેલ છે. દાંતના ઉપર છારી વળે છે તેથી તે ખવાઈ જાય છે અને મીનાનો ભાગ કાઢી નાખે છે, અને દાંતના પેઢવામાં તેથી સડો પેસે છે. દાંતના પેઢવામાં તે પેસે છે ત્યારે તે ભાગ ખવાઈ જતો અટકે તેટલા માટે સસ્ત્રવિદ્યાની મદદ લેવાની જરૂર છે, નહીંતર તેની પાસેના દાંત પડી જાય છે.

દાંતની વચ્ચેના ગાળામાં ખોરાકનો કોહી ગયલો ભાગ બરાઈ રહેવાથી શરીરનું આરોગ્ય બગડે છે. ડાક્ટરો અને વૈદ્યો કહે છે કે સંધિયા, હૃદયના રોગ, શરદી, અને તંતુઓમાં બગાડ એનું મૂળ કારણ કોહી ગયલા દાંત છે.

દાંત કહોતા અટકાવવાનો ખરો રસ્તો માત્ર એજ છે કે તેને સાફ અને સ્વચ્છ રાખવા. તેને સાફ ને સ્વચ્છ રાખવાનો ખરો રસ્તો માત્ર એજ છે કે દાંતથીનો દરરોજ ઉપયોગ કરવા, અને દાંતના વૈદ્ય કે ડાક્ટરની પાસે તે વખતો વખત તપાસાવવા.

સારા દાંત સંબંધે નીચેની બાબત ખાસ ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે:—

સાઈ આરોગ્ય એનો આધાર સારી પાચનશક્તિના ઉપર છે.  
સારી પાચનશક્તિનો આધાર બરાબર આવીને ખાવા ઉપર રહેલો છે.  
સારી રીતે આવીને ખાવાનો આધાર સારા દાંત હોવા ઉપર છે.  
તેટલા માટે, સાઈ આરોગ્ય એનો આધાર સારા દાંત ઉપર રહેલો છે.

---

શરીરે મુખી તે મુખી સર્વ વાતે.

---

## સોનેરી નિયમ.

આ દુનિયાના બધાં લોકો સોનેરી નિયમ પ્રમાણે વર્તે તો તે કેવી સુખી દુનિયા થાય-લડાઈ ઓ નહીં-સંઘર્ષો નહીં-કંકાશ નહીં-અસંતોષ નહીં-હદ કરતાં વધારે નફો મેળવવાની વૃત્તિ નહીં,-દરેક મનુષ્ય સારી બાઈબિંધીના વાતાવરણમાં જન્મી ગાળે, અને એ રીતે 'મનુષ્યનું બંધુત્વ અને પરમેશ્વરનું પિતૃત્વ' એ સૂત્ર ખરેખર ને પાળવા જેવું છે એ સંભવિત બનાવી શકે.

આવી પરિસ્થિતિ શા માટે જોવામાં આવતી નથી ? ઉત્તર-સ્વાર્થપણું, લોભ, અને આપણે બીજાં માણસો વગર-તેની મદદ વગર-નભાવી શક્તીએ એમ છે એવા મૂર્ખાઈ ભરેલા વિચાર.

જો આપણે વિચાર કરી બરાબર સમજીશું તો ખાતરી થશે કે બીજા માણસનું હિત સાચવવા આપણે પ્રયત્ન કરીએ છીએ ત્યારે આપણાંજ સર્વ હિત જળવાય છે-સચવાય છે. આ દુનિયામાં આપણે એકલા રહી શકતાજ નથી: તેમ થઈ શકે તેવું તમે ધારતા હો, તો વેરાન ટાપુ ઉપર રહેવાનું અજમાવી જુઓ.

આખી દુનિયાનાં બધાં માણસ સુધરેલાં નથી તે કારણને લીધે સોનેરી નિયમ પ્રમાણે વર્તવાની વૃત્તિ આખી દુનિયામાં ઉદ્ભવે એ કેવળ અસંભવિત છે; પરંતુ સુધરેલી-સુઝ કેમોમાં તે પસરી શકે એવો સંભવ છે.

તેમ છતાં પણ ગુજરાત જેવા પ્રદેશમાં અને ગુજરાતી પ્રજામાં તો નિદાન તેનો પ્રચાર થઈ શકે એમ છેજ. હમણાંજ એવી પ્રતિજ્ઞા લો કે હવે પછી આજથી આ સોનેરી નિયમ પાળીશું-તે પ્રમાણે વર્તન ચલાવીશું. “સામા માણસ તમારા પ્રત્યે જે પ્રકારનું વર્તન રામે એવી તમારી ઇચ્છા હોય, તેજ પ્રકારનું વર્તન તમે તેમના પ્રત્યે ચલાવો.” આ પ્રમાણે આપણા કુટુંબમાંજ માત્ર નહીં, આપણાં સમાજ સંબંધીઓમાંજ માત્ર નહીં, આપણી

## સોનેરી નિયમ.

---

જ્ઞાતિનાં માણસો સંબંધેજ નહીં, આપણા દેશી બાઈઓ સંબંધેજ નહીં, પરંતુ મનુષ્ય માત્રના સંબંધમાં તેવું વર્તન રાખવાનો સંકલ્પ કરો.

આ પ્રમાણે કરવામાં આવશે તો તમારી આસપાસ રહેનારાં-તમારા સમાગમમાં આવનારાં સર્વ મનુષ્યમાં આશ્ચર્યકારક સુધારો થયેલો તમને જણાશે, પરંતુ મોટામાં મોટો ને વધારેમાં વધારે લાભ તમને પોતાનેજ થશે.

સંસારમાં, અને સંસાર વ્યવહારમાં, આ ધોરણુ-આ નિયમ પ્રમાણે વર્તવાનો જે જે પ્રયત્ન કરે તેનામાં જે લાગણી ઉદ્ભવે તેના જેવી આનંદદાયક, આશ્વાસક અને ઉત્તેજક લાગણી ખીણ દોઈ માલમ પડશે નહીં.

---

‘ધૃત્યે જેમ યિજ્ઞકને, તું તુજ ગમતું સખ;  
હી રીને તેપ્રતિ, આલ નિત્ય નહિ દુઃખ.’



## આંખ, કાન, ગળું તથા નાકદ્વારા આરોગ્ય.

આપણે જે વસ્તુઓ જોઈએ છીએ તેની અસર શરીરના આરોગ્ય ઉપર થાય છે તેનો ખ્યાલ આપણને પૂરો આવતો નથી. આનંદકારી તડકો, ફૂલો, અને આનંદી ચેહેરા એના દેખાવ આરોગ્ય સાઈ રહેવામાં ઘણા મદદગાર થાય છે. આંખ ઉપર ઝાંખ વળવી અને આપણી સામેના પદાર્થો ચોખ્ખા ન દેખાવા એ માણસના મન ઉપર અને શરીર ઉપર સારી અસર કરતા નથી. પદાર્થો ચોખ્ખા જોઈ શકાય તેને માટે ઘણા પ્રયત્ન કરવાથી આંખ ખેંચાય છે અને તેને લીધે માથાનો દુખાવો, ઝાંખું દેખાવું, ખીણ વગેરે થાય છે. તમારી આંખમાં જે રોગ હોય તેનો ઇલાજ કેમ નહીં કરવો અને તેમ કરીને આરોગ્યનો ખરો ખ્યાલ કેમ નહીં આણવો?

ગાયન, આનંદદાયક સ્વરો અને મન પ્રવૃત્તિ કરે તેવા શબ્દો આપણે સાંભળીએ નહીં અથવા ભાંગાતુટા સાંભળીએ તો જીવનનો ખરો આનંદ આપણે મેળવી શકતા નથી. કાનના દરદોનું મોટે ભાગે મુખ્ય કારણ નાક અને ગળાના રોગ દ્વારા લાગતો ચેપ હોય છે. તેટલા માટે અવજનિદ્રિય સંબંધી જે ખામી જણાય તે અટકાવવા અથવા દૂર કરવા તેના મૂળ કારણને દૂર કરવું જોઈએ.

મનુષ્ય મૂળમાં બહાર જંગલો વગેરેમાં ફરનાઈ પ્રાણી હતું, તેટલા માટે રોગની સામે થવાનું—તેનો અટકાવ કરવાનું ચાલુ રાખવા માટે આપણે હજી પણ કુદરતના સાધનોની સહાયતા ચાલુ રાખવી જોઈએ—અને તે સાધનો તે તાજી ચોખ્ખી હવા અને તડકો એ જ છે. આપણા કામરું જીવનનો કેટલોક ભાગ—વખત—આપણે બહાર ખુલ્લામાં ગાળવો જોઈએ અને હમેશાં બારી બારણાં ખુલ્લાં કે ઉઘાડાં રાખી નિદ્રા લેવી જોઈએ.

નાકદ્વારા ઉંડો શ્વાસ લેવો એ કુદરતનો કાયદો છે. નાકદ્વારા શ્વાસ લેવામાં થોડો કે પૂર્ણ રોષ થાય તો નાકની અંદરની બપોલોમાં જંતુઓ

## તથા નાકદ્વારા આરોગ્ય.

ભરાઈ રહે છે, અને તાજી ચોખ્ખી હવા ન મળવાથી તે સ્વચ્છ થતાં નથી. નાકની અંદરના જુદા જુદા વિકારો અને નાકની દાંડી ને હાડકાની વક્તા એને લીધે શ્વાસોચ્છ્વાસ બરાબર ચાલતો નથી અને રોગ પેદા કરનારા જંતુ તેમાં ભરાઈ બેસે છે. શરદી—સળખમ થાય છે તેનું એક મુખ્ય કારણ આવા વિકાર અને જંતુઓ છે.

શ્વાસ લેવામાં અટકાવ કરનારા એવી વિકારો દૂર કરવાને માટે ઉપર જણાવેલી શારીરિક ખામીઓમાં સુધારો થવો એ અગત્યની બાબત છે. માથાની શરદીને લીધે પણ સામાન્ય આરોગ્ય બગડે છે. જ્યારે ઘ્રાણ્ય-ન્દ્રિય દુર્બલ છે કે તેમાં વિકાર પેસે છે ત્યારે તેની શક્તિ કમી થઈ જાય છે; સારી નહારી વાસ પારખવાની શક્તિ ઓછી થઈ જાય છે; સારી ઉદ્ઘ્રાસ આપનારી મુગંધ બૂખ લાવવામાં સહાય કરી શકતી નથી; અને રસેન્દ્રિયનો સંબંધ તેની સાથે એટલો ગાઢો છે કે સારો નહારો સ્વાદ પારખવાની શક્તિ પણ કમી થઈ જાય છે. આમ થવાથી ખોરાક લેવાની આકાંક્ષા રહેતી નથી અને સારો પુષ્ટિકારક ખોરાક ન લેવાયથી શરીર કથળી જાય છે.

તેટલામાટે આંખ, કાન, ગળું અને નાકદ્વારા આપણું શરીર સારું અને આરોગ્ય રહે તેવી તજવીજ રાખવાના આપણે ઠરાવ કરવા જોઈએ—મન ઉપર ખાસ લેવું જોઈએ; પહેલો-રોગ સામે અટકાવ કરી શકાય તેવા કુદરતના માર્ગો મહત્વ કરવા—તેના કાયદા પાળવાનો; બીજો-રોગો પેદા કરનારી જે જે વસ્તુઓ છે કે જે જે કારણો છે તે બધાં દૂર કરવાનો; અને ત્રીજો—સારો, કાળજીથી પસંદ કરેલો અને પુષ્ટિકારક ખોરાક લેવાનું મન થાય—તેને માટે સારી બૂખ પેદા થાય—તેવી સંભાળ રાખવાનો.

## બાર સ્મરણમાં રાખવાની બાબતો.

હવાનું બળ.  
ધૈર્યના લાભ.  
આમહની રૂતેહ.  
સાદાઈનું મહત્વ.  
આચરણનું મૂલ્ય.  
વખતની કિંમત.  
કરકસરનું ઠાઠાપણ.  
ફરજની આવશ્યકતા.  
ધૃદિ-શક્તિનો વધારો.  
હાખલા-દુષ્ટાંતની અસર.  
કામ કરવાથી મળતો આનંદ.  
નવીન યોજના ઠાઠવાનો હુર્પ.

### વધારે સાઈ શું ?

કોઈનું ભુંડું બોલવું તેના કરતાં મુંગા રહેવું એ સાઈ છે.  
ભાંગેલું સુધારવું કે ઝળાવવું પડે તેના કરતાં ભાંગવું નહીં એ સાઈ છે.  
પાછળથી નિંદા કરવી તેના કરતાં મ્હોડામ્હોડ કપકો આપવો એ સાઈ છે.  
બેડ માર્ગ દૂષણવાળા હોય તો એકે આજ્ઞા ન કરવો એ સાઈ છે.  
કોઈનું મહું નજ કરવું તેના કરતાં મહું કરતાં છેતરાઈએ એ સાઈ છે.  
જીભની ભૂલ થાય-જીભે અધટિત શબ્દોનો ઉચ્ચાર થાય તેના કરતાં  
પમ લપસી જાય તે સાઈ છે.  
અપ્રમાણિક હોવું ને ખોટાં આચરણ અધારી ધનવાન થવું તેના  
કરતાં ખરા-પ્રમાણિક અને ગરીબ રહેવું એ સાઈ છે.  
કોઈપણ પ્રકારની જીંદી આકાંક્ષા ન રાખવી તેના કરતાં બણી જીંદી  
આકાંક્ષા રાખવી ને નિષ્ફળ જવું એ સાઈ છે.



પ્રસિદ્ધ કર્તા,  
હગનલાલ ઠાકરદાસ મોદી, આલાહ રોડ-મુરત.

---

મુરત મૈદાના પૂર્વ કિપર આવેલા "મુરત સિટી" પ્રિન્ટિંગ પ્રેસમાં  
વજીરામ માનસિંહે છાપ્યું.

---

